

REGULASI DIRI TUNA NETRA PENGHAFAL AL-QUR'AN



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

RIZA KURNIAWAN
F 100130196

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

REGULASI DIRI TUNA NETRA PENGHAFAAL AL-QUR'AN

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

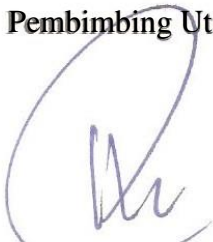
RIZA KURNIAWAN

F.100130196

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji :

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Pembimbing Utama



Taufik, M.Si, Ph.D

Surakarta, 31 Oktober 2017

HALAMAN PENGESAHAN
REGULASI DIRI TUNA NETRA PENGHAFAAL AL-QUR'AN

OLEH :

RIZA KURNIAWAN
F 100130196

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Jum'at, 3 November 2017
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Taufik, M.Si, Ph.D



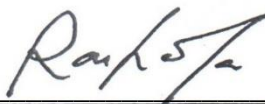
Penguji pendamping I

Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psikolog



Penguji pendamping II

Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA



Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Moordiningsih, M.Si, Psikolog

NIP: 876/ 0615127401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Penulis

Surakarta, 27 Oktober 2017



RIZA KURNIAWAN
F100130196

REGULASI DIRI TUNA NETRA PENGHAFAL AL-QUR'AN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak

Menghafal Al-Qur'an merupakan proses kognitif yang sangat melibatkan peran otak didalamnya. Namun faktanya terdapat individu yang mampu menghafal Al-Qur'an 30 juz dengan keterbatasan pada fungsi otaknya. Hal ini menunjukkan bahwa bukan hanya faktor kognitif yang mempengaruhi dalam proses menghafal Al-Qur'an, melainkan juga faktor lain yang berkaitan dengan psikologis penghafal Al-Qur'an, seperti motivasi, minat, kemampuan merespon gangguan, serta faktor pendukung lainnya seperti lingkungan dan metode untuk menghafal. Faktor psikologis dalam proses pembelajaran sangat penting karena mempengaruhi tingkat konsentrasi individu. Faktor psikologis tersebut berkaitan dengan kemampuan untuk mengelola diri agar tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapainya atau dalam istilah psikologi disebut regulasi diri (*self-regulation*). Penelitian ini akan mengungkap bagaimana regulasi diri mempengaruhi proses menghafal Al-Qur'an pada tuna netra penghafal Al-Qur'an, serta hambatan yang dijumpai dalam proses menghafal Al-Qur'an dan cara menyelesaikannya. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif fenomenologi dengan informan terdiri dari 4 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi. Hasilnya, secara umum tuna netra penghafal Al-Qur'an memiliki regulasi diri yang baik dibuktikan dengan menentukan tujuan yang jelas, menerapkan strategi, memonitor diri, mengevaluasi diri, memanfaatkan sumber motivasi, lingkungan, dan sumber daya yang ada. Hambatan-hambatan yang muncul mampu diatasi informan dengan mengatur waktu, inovasi, introspeksi, evaluasi diri, belajar ikhlas, menciptakan suasana Qur'ani. Keberhasilan regulasi diri tidak terlepas dari keyakinan pada Allah yang menjadi kekuatan terbesar individu. Regulasi diri juga dipengaruhi oleh tingkat kesabaran, penerimaan diri, dan berpikir positif.

Kata kunci: Regulasi diri, Tuna netra, Penghafal Al-Qur'an.

Abstract

Memorizing the Qur'an is a cognitive process that involves the role of the brain in it. But the fact is there are individuals who are able to memorize the 30 juz Qur'an with limitations on brain function. This shows that not only the cognitive factors that influence the process of memorizing the Qur'an, but also other factors related to psychological memorization of the Qur'an, such as motivation, interest, ability to respond to disorders, as well as other supporting factors such as environment and method to memorize. Psychological factors in the learning process is very important because it affects the level of individual concentration. Psychological factors are related to the ability to manage themselves to stay focused on the goals they want to achieve or in terms of psychology is called self-regulation. This study will reveal how self-regulation affects the process of memorizing the Qur'an to the blind of the memorization of Al-Qur'an, as well as the obstacles encountered in the process of memorizing the Qur'an and how to solve it. Approach in this research use descriptive qualitative phenomenology with informant consist of 4 people taken by purposive sampling technique. Data collection techniques

through in-depth interviews and observation. As a result, in general, blind recipients of the Qur'an have good self-regulation proven by defining clear goals, implementing strategies, self-monitoring, self-evaluation, utilizing sources of motivation, the environment, and existing resources. The obstacles that emerged can be overcome by informants by arranging time, innovation, introspection, self evaluation, learning sincerely, creating atmosphere Qur'an. The success of self-regulation is inseparable from the belief in Allah that becomes the greatest power of the individual. Self regulation is also influenced by the level of patience, self-acceptance, and positive thinking.

Keyword: Self-regulation, Blind people, The memorizing Holy Qur'an.

1. PENDAHULUAN

Al-Qur'an diturunkan sebagai petunjuk dan pedoman bagi kehidupan manusia. Terkandung di dalamnya nasehat, motivasi, peringatan, aturan kehidupan dan penjelasan tentang kebesaran Tuhan yang disusun dengan kata-kata yang sangat indah. Diantara isinya, paling banyak menceritakan tentang kisah orang-orang yang berhasil menyikapi kegagalannya maupun orang-orang yang gagal dalam menyikapi keberhasilannya.

Maka dari itu sebagai umat Islam sepantasnya untuk membaca, mempelajari dan memahami isi kandungan Al-Qur'an, agar pesan yang ada di dalamnya dapat menjadi pedoman dalam bertingkah laku.

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepada kalian pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhan kalian, penyembuh bagi penyakit-penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S. Yunus: 57)

Ayat ini menjelaskan bahwa orang yang dekat dengan Al-Qur'an akan mendapatkan keuntungan berupa hati yang bersih dan tenang ketika menghadapi masalah hidup. Karena hati yang bersih itulah mendorong untuk melakukan perbuatan baik dan menghindarkan dari perbuatan tercela (Hamka, 2015).

Alloh *Subhanahu wa ta'ala* akan mengangkat derajat bagi siapa yang mempelajari Al-Qur'an termasuk yang menghafalkannya. Kedudukannya akan terhormat ketika di dunia dan mulia di akhirat.

Penghafal Al-Qur'an terbukti mempunyai daya konsentrasi dan daya ingat yang tinggi. Hal itu dikarenakan seringnya kemampuan otaknya dilatih secara terus-menerus. Hasil penelitian yang dilakukan Ilmia (2016) menunjukkan adanya hubungan yang berbanding lurus antara jumlah hafalan Al-Qur'an dengan prestasi belajar. Penghafal Al-Qur'an juga dikatakan lebih terhindar dari kepikunan di masa tua karena otaknya selalu bekerja.

Menghafal Al-Qur'an bukan hanya terkait persoalan kemampuan kognitif, melainkan juga membutuhkan faktor lain yang berkaitan dengan psikologis penghafal Al-Qur'an, seperti motivasi, minat, kemampuan merespon gangguan, serta faktor pendukung lainnya seperti lingkungan dan metode menghafal. Faktor psikologis dalam proses pembelajaran sangat penting karena mempengaruhi tingkat konsentrasi individu. Faktor psikologis tersebut berkaitan dengan kemampuan untuk mengelola diri agar fokus pada tujuan yang ingin dicapai atau dalam istilah psikologi disebut regulasi diri (*self-regulation*).

Hoyle (2010) menjelaskan bahwa regulasi diri mengacu pada kemampuan untuk mengesampingkan atau mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku. Individu yang berhasil melakukan regulasi diri akan mampu dengan mudah untuk menetapkan tujuan, membuat perencanaan dan memberi respon efektif terhadap stimulus dari luar dirinya, beradaptasi dengan lingkungan sosialnya secara fleksibel serta tidak merasa terbebani dengan aturan yang berlaku dalam masyarakat. Cervone dan Pervin (2010) mengatakan bahwa regulasi diri memiliki peran penting dalam diri seorang individu untuk membantu perkembangan diri. Keadaan lingkungan dan emosional yang mempunyai kecenderungan untuk mengganggu tahap perkembangan akan dapat dikontrol oleh regulasi diri.

Regulasi diri sangat mempengaruhi seseorang dalam bertingkah laku. Seif (Ashlaghi, 2017) menyatakan bahwa regulasi diri akan menghasilkan dan mengarahkan pikiran, emosi dan perilaku individu untuk mencapai tujuan. Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam memotivasi diri untuk mencapai tujuan dengan cara merencanakan, mengevaluasi dan memodifikasi perilaku individu sendiri. Regulasi diri tidak hanya terbentuk untuk mencapai tujuan, tetapi juga berusaha menghindari gangguan lingkungan dan rangsangan emosional yang dapat mengganggu perkembangan individu (Cervone & Pervin, 2012).

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri menurut Zimmerman dan Pons (Ghufron & Risnawita, 2011) antara lain, pengetahuan, tingkat kemampuan metakognisi, tujuan, perilaku, kemudian ditambahkan Bandura (Feist & Feist, 2010) observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri, lingkungan dan penguatan.

Menurut Zimmerman (Ghufron & Risnawita, 2011), regulasi diri mempunyai 3 aspek. Pertama, metakognitif yang dapat membimbing individu mengatur atau menyusun peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kemampuan kognitifnya dimasa mendatang. Schank (Ghufron & Risnawita, 2011), menambahkan metakognitif meliputi perencanaan, observasi diri, dan evaluasi terhadap perilaku.

Aspek regulasi diri selanjutnya adalah motivasi. Menurut Bandura (Ghofar, 2014) motivasi dalam regulasi diri meliputi pengendalian emosi dengan mengubahnya menjadi emosi positif sehingga dapat memunculkan rasa optimis hingga mampu bangkit dari keterpurukan, serta menerapkan kemampuan untuk mencari tantangan kemudian menguasainya. Zimmerman dan Pons (Ashlaghi, 2017) menambahkan motivasi adalah kecenderungan untuk mengatasi keinginan.

Aspek ketiga dari regulasi diri adalah perilaku yang berkaitan dengan keputusan dan tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mengoptimalkan lingkungan fisik maupun sosial agar seimbang dan dapat mendukung pencapaian tujuan. Zimmerman (Williamson, 2015) mengatakan hal ini berkaitan dengan bagaimana individu mengoptimalkan waktu, tenaga dan materi untuk memunculkan rasa nyaman yang kemudian mendukung proses belajar.

Dalam hal aktifitas menghafal Al-Qur'an, tidak sedikit yang berhenti sebelum mencapai tujuan yaitu hafal 30 juz Al-Qur'an. Banyak diantara mereka yang mundur karena kurang mampu meregulasi dirinya dengan baik. Individu yang mempunyai regulasi diri buruk, ketika menjumpai masalah dalam proses belajarnya akan cenderung mengalami kegagalan, kecemasan, tidak berkembang, hingga kemunduran diri (Hoyle, 2010). Dengan demikian regulasi diri menjadi yang paling penting dalam proses menghafal Al-Qur'an.

Menjadi seorang tuna netra tentu membutuhkan rasa penerimaan diri yang tinggi terhadap apa yang ada pada dirinya. Bukan hanya upaya beradaptasi dengan kondisi saat ini, tapi juga terhadap lingkungan yang kadang justru memberikan penolakan dan pandangan sebelah mata terhadap tuna netra. Maka upaya untuk mencapai tujuan menjadi lebih sulit. Keterbatasan yang dimiliki tuna netra menjadi faktor utama lambatnya menerima informasi. Hambatan-hambatan inilah yang pada akhirnya dapat memunculkan rasa frustrasi bagi tuna netra (Somantri, 2012).

Al-Qur'an yang secara umum berbentuk teks yang dengan membacanyalah menjadi cara paling efektif untuk mempelajari maupun menghafalnya. Maka bagi individu yang memiliki keterbatasan penglihatan akan lebih kesulitan untuk menghafal Al-Qur'an dari individu yang mampu melihat. Padahal Al-Qur'an diturunkan bagi seluruh umat manusia, yang fisiknya normal maupun memiliki kekurangan. Maka tetap menjadi kewajiban sekaligus hak bagi siapapun yang mempunyai kekurangan secara fisik untuk mempelajari Al-Qur'an, memahami, berpedoman, termasuk menjaga dengan menghafalkannya. Hambatan terbesar bagi tuna netra justru berasal dari hal-hal teknis yang tentunya lebih sulit berinteraksi dengan Al-Qur'an *braille* dibanding Al-Qur'an pada umumnya.

Pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana regulasi diri pada tuna netra penghafal Al-Qur'an? serta, apa saja hambatan dan pemecahan masalah bagi tuna netra dalam menghafal Al-Qur'an?

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif fenomenologi. Informan penelitian berjumlah 4 orang yang semuanya berjenis kelamin laki-laki dipilih dengan sengaja menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, yaitu memiliki hafalan minimal 1 juz sampai 30 juz, dan keterbatasan dalam penglihatannya. Semua informan menghafal Al-Qur'an menggunakan media utama Al-Qur'an *braille* dan dibantu audio player yang berisi murotal Al-Qur'an.

Tabel 1. Informan Penelitian

No.	Informan	Usia	Aktivitas	Tuna Netra Sejak Usia	Jumlah Hafalan	Lingkungan Menghafal	Menghafal Sejak Usia
1.	MA	20 th	Mahasiswa	±12 tahun	15 juz	Kampus	±9 tahun
2.	FU	27 th	Guru SLB	Lahir	5 juz	Asrama sekolah	±12 tahun
3.	MJ	24 th	Santri	±10 tahun	30 juz	Pesantren	±12 tahun
4.	YN	32 th	Ustadz	±11 tahun	30 juz	Pesantren	±15 tahun

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan pedoman wawancara semi terstruktur (*semi structured interview guide*) yang disusun berdasarkan aspek regulasi diri menurut Zimmerman, serta observasi tidak terstruktur. Analisis data penelitian ini menggunakan model interaktif, meliputi organisasi data, pengkodean data, kategori dan mendeskripsikan data, serta interpretasi data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi diri sangat ditentukan bagaimana individu memandang stimulus yang datang pada dirinya dan bagaimana individu memberikan respon terhadap stimulus tersebut. Hambatan terbesar bagi tuna netra justru berasal dari hal-hal teknis yang tentunya lebih sulit berinteraksi dengan Al-Qur'an *braille* dibanding Al-Qur'an pada umumnya.

Dari semua informan, tujuan menghafal Al-Qur'an antara lain ingin membahagiakan kedua orang tuanya di dunia maupun akhirat dan menjadi manusia bermanfaat dengan belajar kemudian meneruskannya kepada generasi selanjutnya. Informan FU dan MJ memiliki tujuan lain yaitu mewujudkan cita-cita keluarga dan ingin dekat dengan Al-Qur'an agar hidupnya tertuntun dengan

benar. Harapan atau tujuan tersebut menjadi standar dalam menilai keadaan individu yang sekarang dan akan memunculkan usaha untuk menyesuaikan perilaku dan konsepsi diri dengan tujuan atau standar yang sesuai (Cui & Ye, 2017). Regulasi diri akan terhambat jika individu tidak mempunyai standar jelas dan konsisten (Chairani & Subandi, 2010).

Perencanaan, pengorganisasian, mengukur diri, dan menginstruksikan diri merupakan kunci utama dalam meregulasi diri (Ghufron & Risnawita, 2011). Salah satunya dilakukan dengan memilah dan menyusun strategi belajar, seperti memasang target menghafal atau *muroja'ah* dan melakukan amalan sunnah dilakukan semua informan. Menciptakan suasana Qur'ani dan membentuk komunitas menghafal Al-Qur'an dilakukan informan MA dan FU. Menyetorkan hafalan kepada guru untuk diperiksa kebenaran hafalannya dilakukan informan MA, MJ dan YN. Mendengarkan bacaan imam saat sholat dilakukan informan FU.

Selain memilah dan menyusun strategi belajar, pengorganisasian dilakukan dengan memperdalam dan mengulang materi (Bandura dalam Ghofar, 2014). Upayanya antara lain mewajibkan diri untuk mengulang hafalan di waktu luang dan waktu khusus dilakukan semua informan.

Pada aspek metakognitif yang berkaitan dengan upaya individu mencari prioritas terhadap tugas, dilakukan dengan mengatur waktu agar tetap dapat berinteraksi dengan Al-Qur'an ditengah kesibukannya dilakukan informan MA dan FU. Sejalan dengan pendapat Bandura (Feist & Feist, 2010) bahwa hal yang mempengaruhi dalam regulasi diri adalah memberikan nilai pada sebuah kegiatan, misalnya jika individu memberikan nilai sedikit pada kegiatan belajar di rumah maka akan sedikit pula waktu dan usaha untuk mendapatkan kesuksesan dalam hal tersebut dan sebaliknya.

Salah satu kunci utama metakognitif ketika meregulasi diri adalah upaya mengukur diri dengan memonitor hasil belajar individu. Upaya tersebut dipenuhi dengan memeriksa kebenaran hafalannya kepada guru yang lebih berkompeten dilakukan informan MA, MJ dan YN, serta memanfaatkan momentum kegiatan menghafal Al-Qur'an dilakukan informan FU. Sesuai dengan pendapat Baumister dan Heatherton (Chairani & Subandi, 2010) yang menyatakan bahwa individu perlu membandingkan antara keadaan diri dengan standar yang ada.

Upaya semua informan mempelajari dan memahami ayat-ayat yang dihafal dan informan YN menambahkan dengan menguji kualitas hafalan kepada orang yang lebih berkompeten menjadi hal paling berpengaruh membantu dalam menghafal Al-Qur'an seperti yang dikemukakan Fitriyah (2008) bahwa memahami ayat-ayat yang dihafal dan juga mengenal segi-segi keterkaitan antara ayat yang satu dengan ayat yang lainnya merupakan suatu yang sangat membantu menguatkan hafalan.

Upaya pengendalian diri dan emosi dilakukan dengan meluruskan niat karena Allah dan menjaga hati agar tidak muncul perasaan sombong atau tidak ikhlas dilakukan semua informan, membatasi berinteraksi dengan lawan jenis dilakukan informan MJ dan YN, serta mengendalikan pikiran dan perasaan agar tenang dilakukan informan MA. Sejalan dengan Zimmerman dan Pons (Ashlaghi, 2017) yang mengungkapkan kecenderungan untuk mengatasi keinginan dan menerapkan kemampuan dalam aktifitas, untuk mencari tantangan dan menguasainya merupakan motivasi yang datang dari diri individu untuk mencapai tujuan.

Bandura (Ghofar, 2014) mengemukakan bahwa individu harus mampu mengendalikan emosi dan mengubahnya menjadi emosi positif sehingga dapat memunculkan rasa optimis dalam dirinya yang akan mendukung regulasi diri. Maka upaya mengubah segala emosi yang muncul akibat suatu hambatan menjadi emosi yang menjadi kekuatan untuk bangkit dari keterpurukan dilakukan semua informan dengan berbesar hati dan menerima apapun yang terjadi pada dirinya, menganggap hambatan sebagai peringatan agar semakin lebih baik lagi kedepannya, melakukan evaluasi diri dan belajar dari lingkungan sekitar.

Usaha individu dalam mengoptimalkan waktu, tenaga, dan materi dilakukan dengan memanfaatkan waktu luang dalam keseharian, bahkan hingga memaksakan diri mengorbankan tenaga untuk menambah atau mengulang hafalan Al-Qur'an yang dilakukan informan MJ. Upaya lain dari informan MA, FU dan YN ialah dengan membacakan Al-Qur'an di lingkungan sekitar lewat dakwah, seminar, mengajar, dll. Semua upaya tersebut bertujuan untuk mengabdikan pada Al-Qur'an. Sependapat dengan Bandura (Ghofar, 2014) yang menilai regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengoptimalkan waktu, tenaga dan materi untuk memunculkan rasa nyaman yang kemudian akan mendukung dalam proses belajar.

Jika lingkungan sekitar mendukung dalam menghafal Al-Qur'an, maka regulasi diri yang dilakukan informan akan lebih ringan dan tujuan akan lebih mudah dicapai, begitu pula sebaliknya. Sebagai contoh informan MA, MJ dan YN yang memiliki guru terbukti mempunyai hafalan Al-Qur'an lebih banyak secara kuantitas daripada informan yang tidak mempunyai guru. Fungsi guru disini sebagai tempat menyetorkan hafalan sekaligus menjadi penyemangat informan dalam menghafal Al-Qur'an. Begitu pula informan MJ dan YN yang tinggal di pesantren dengan sistem yang tertata dengan baik dalam mendukung aktifitas menghafal Al-Qur'an mempunyai hafalan yang lebih banyak dibanding yang tidak menetap di pesantren. Maka memaksimalkan lingkungan fisik dan sosial menjadi penting bagi informan MA dan FU dalam regulasi diri untuk mencapai tujuan seperti yang dikemukakan oleh Zimmerman (Williamson, 2015) bahwa perilaku berkaitan dengan keputusan

dan tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mengoptimalkan lingkungan fisik maupun sosial agar seimbang dan dapat mendukung dalam pencapaian tujuan.

Tujuan lain dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hambatan serta cara penyelesaian dalam proses menghafal Al-Qur'an bagi penghafal Al-Qur'an yang memiliki keterbatasan dalam penglihatan. Temuan pada penelitian ini menunjukkan berbagai hambatan yang dijumpai dalam upaya menghafal atau menjaga Al-Qur'an yang dapat dibagi menjadi 2, eksternal dan internal.

Tabel 2. Hambatan Internal dan Cara Mengatasinya

Informan	Hambatan	Cara Mengatasi
MA	Malas	Berhenti sejenak, mencari suasana lain, bersosialisasi atau bercanda dengan teman
	Terlalu memikirkan masalah	Mencari inspirasi, meminta saran bantuan orang lain,
	Tidak ikhlas dan sombong	Belajar ikhlas, menerima pemberian Allah, berdoa meminta hati ikhlas
FU	Malas	Evaluasi diri, introspeksi diri
	Bosan	Berinovasi dengan metode
	Tidak ikhlas dan sombong	Belajar ikhlas, menerima pemberian Allah, berdoa meminta hati ikhlas
MJ	Malas	Berhenti sejenak,
	Bosan	Berinovasi metode, saling menyimak dengan teman
	Ingin bersegera menyelesaikan	Mengingat keutamaan menghafal, mencari inspirasi
YN	Tidak ikhlas dan sombong	Belajar ikhlas, menerima pemberian Allah, berdoa meminta hati ikhlas
	Malas	Evaluasi diri
	Terlalu memikirkan masalah	Segera menyelesaikan dan mengalihkan ke pikiran yang tidak menguras tenaga
	Tidak ikhlas dan sombong	Belajar ikhlas, menerima pemberian Allah, berdoa meminta hati ikhlas

Semua hambatan pasti ada pada setiap tuna netra penghafal Al-Qur'an, tinggal bagaimana individu menyikapi hambatan tersebut tergantung pada kemampuan masing-masing. Sejalan dengan Chairani dan Subandi (2010), Regulasi diri intrapersonal sangat tergantung pada kemampuan dalam menganalisa dan mengelola sesuatu yang terjadi dalam diri individu. Fokus dari regulasi diri intrapersonal adalah merubah persepsi, cara berfikir dan mengembangkan karakter kepribadian tertentu pada individu agar mampu merasakan, mengenal dan mengelola emosi-emosi serta suasana hati yang berpotensi menghambat pencapaian tujuan. Diantaranya adalah dengan memaksimalkan motivasi dan menjaga emosi untuk mencapai tujuan.

Hal yang sangat dikhawatirkan oleh tuna netra penghafal Al-Qur'an ialah muncul perasaan tidak ikhlas dan sombong dengan segala kelebihan yang diberikan Allah padanya. Namun ada upaya individu untuk menghilangkan perasaan tersebut, diantaranya belajar rendah hati dan berdoa meminta hati yang ikhlas. Chairani dan Subandi (2010) juga menyatakan bahwa niat yang ikhlas hanya ditujukan kepada Allah menjadi faktor yang paling berpengaruh pada pencapaian regulasi diri.

Tabel 3. Hambatan Eksternal dan Cara Mengatasinya

Informan	Hambatan	Cara Mengatasi
MA	Lingkungan sosial & fisik tidak kondusif	Menciptakan suasana Qur'ani, mengajak teman untuk menghafal, berkunjung ke pesantren
	Lawan jenis	Melampiaskan dengan lawan jenis lain, namun memberikan efek samping setelahnya
	Rutinitas	Mengatur jadwal keseharian
FU	Lingkungan sosial & fisik tidak kondusif	Mencari tempat lain yang lebih kondusif, menciptakan suasana Qur'ani, membentuk komunitas menghafal Al-Qur'an
	Rutinitas	Mengatur jadwal keseharian
MJ	Lingkungan sosial tidak kondusif	Mencari tempat tenang, jauh dari keramaian, waktu-waktu malam hari
	Lawan jenis	Menjauh, menghindar, berinteraksi pada hal yang penting saja
YN	Lingkungan sosial tidak kondusif	Mencari tempat yang tenang
	Lawan jenis	Mencukupkan diri dengan apa yang ada pada istri

Lingkungan sosial yang cenderung tidak mendukung menjadikan informan lebih kreatif mencari tempat untuk menghafal. Umumnya informan mempunyai lebih dari satu tempat untuk menghafal Al-Qur'an. Zimmerman dan Pons (Ghufron & Risnawita, 2011) mengatakan lingkungan berperan besar dalam proses regulasi diri dikarenakan individu tidak akan mampu terlepas pada kebutuhan sosialnya.

Sistem yang berjalan di dalam pesantren memberi keuntungan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Sementara yang berada di lingkungan bukan pesantren harus mengatur waktu agar dapat fokus untuk menghafal Al-Qur'an. Fitriyah (2008) mengatakan bahwa penghafal Al-Qur'an harus memanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Memberikan skala prioritas terhadap suatu pekerjaan menjadikan individu memberikan porsi waktu khusus pada suatu pekerjaan tersebut.

Sebagai seorang tuna netra, fungsi indera penglihatan akan digantikan dengan indera yang lain dan umumnya tuna netra akan lebih peka dalam indera pendengarannya. Maka suara-suara yang terdengar menjadi mudah teringat, khususnya suara lawan jenis. Hal tersebut berpengaruh pada ayat-ayat yang telah dihafal menjadi mudah terlupakan dan memecah konsentrasi saat menghafal Al-Qur'an. Karena itu informan harus sadar diri akan posisinya saat ini, dan membatasi diri dalam berinteraksi. Sejalan dengan As'ad (2007) mengatakan bahwa bagi penghafal Al-Qur'an berkomunikasi tidak bisa sembarangan agar terhindar dari perbuatan sia-sia bahkan maksiat yang akan berdampak pada hafalan maupun keistiqomahan dalam menghafal Al-Qur'an.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa suasana hati sangat mempengaruhi regulasi diri informan. Suasana hati yang baik, tenang, nyaman terbentuk karena kesabaran dalam menerima ujian, pikiran yang positif serta tingkat penerimaan diri.

Menjadi tuna netra merupakan kondisi yang tidak mudah, karena belum banyak fasilitas yang memudahkan melakukan aktifitas sehari-hari, termasuk dalam menghafal Al-Qur'an. Maka berbesar hati untuk menerima seluruh ketetapan Allah menjadi pilihan terbaik informan. Keyakinan bahwa setelah kesulitan akan ada kemudahan yang berkali lipat dan keyakinan bahwa keterbatasannya ini merupakan penjagaan Allah dari segala yang tidak diridhoi-Nya memberikan dampak positif dalam regulasi diri dan memberikan kemudahan untuk mencapai tujuan. Keyakinan tersebut memunculkan rasa tenang sehingga regulasi diri berjalan dengan baik. Mu'is (2014) membagi manusia menjadi 4 golongan berdasarkan cara menyikapi ujian, salah satunya adalah manusia yang memandang bahwa sakit adalah ujian sekaligus rahmat Allah sehingga ia pun berbahagia, maka jiwa akan tenang.

Keyakinan bahwa Allah tidak akan memberikan ujian diluar kemampuan hamba-Nya. Keyakinan bahwa Allah tidak akan menelantarkan hamba-Nya. Keyakinan bahwa Allah memiliki maksud terbaik dengan keadaan ini. Keyakinan akan ganjaran yang begitu besar telah menanti jika berusaha dan bersungguh-sungguh. Tidak mudah putus asa dan yakin pasti ada jalan bagi segala permasalahan. Sikap tersebut merupakan ciri berpikir positif yang ditunjukkan informan ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan. Senantiasa berprasangka baik merupakan wujud keyakinan seorang hamba pada Tuhannya. Berbaik sangka atau *husnudzan* akan menumbuhkan rasa percaya diri, terus berusaha memperbaiki kehidupan, dan optimis (Noviana, 2014).

Kesungguhan dalam berusaha kemudian menyerahkan hasilnya kepada Sang Pemberi Ketetapan. Terlepas dari berhasil atau tidaknya menghafal Al-Qur'an bukan menjadi tujuan utama informan. Namun mampu dan mau berlama-lama dengan Al-Qur'an merupakan sesuatu yang lebih pantas untuk disyukuri. Selalu apa adanya dan mensyukuri setiap apa yang menjadi keberadaan adalah upaya menuju kebahagiaan, dengan tidak pernah melupakan rasa syukur (Heryadi, 2015).

Temuan ini membuktikan bahwa regulasi diri tidak dapat dipisahkan dari hubungan individu dengan Tuhannya yang memiliki kuasa dalam membolak-balikan perasaan manusia. Keyakinan dan kepasrahan pada Tuhan memberikan dampak ketentraman dalam jiwa yang mendukung regulasi diri individu. Konsep ini jelas bertolak belakang dengan konsep psikologi yang berasal dari barat.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tuna netra penghafal Al-Qur'an memiliki regulasi diri yang baik dibuktikan dengan kemampuan menentukan tujuan yang jelas, memilah dan menyusun strategi dalam mencapai tujuan, adanya upaya untuk memperdalam dan mengulang materi, menentukan prioritas terhadap tugas, adanya upaya untuk memonitor hasil belajar, mencari tantangan

demikian memunculkan motivasi, mengendalikan diri dan emosi, bangkit dari keterpurukan, mengoptimalkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memaksimalkan lingkungan sosial maupun fisik.

Hambatan yang dirasakan tuna netra penghafal Qur'an dapat dikategorikan menjadi 2 bagian, yaitu hambatan internal dan eksternal. Hambatan internal berupa rasa malas, bosan, ingin cepat menyelesaikan hafalan, semangat yang turun serta muncul perasaan tidak ikhlas dan sombong dalam diri. Hambatan tersebut dapat diatasi informan dengan mengoptimalkan sumber daya diri dan sumber-sumber motivasi, merubah persepsi, cara berfikir, mengembangkan karakter kepribadian. Sementara perasaan tidak ikhlas dan sombong ditekan informan dengan belajar rendah hati dan berdoa agar dijauhkan dari perasaan-perasaan tersebut.

Hambatan eksternal berasal dari lingkungan sekitar informan seperti mengatur waktu ditengah kesibukkan dan ketertarikan pada lawan jenis yang dapat diatasi informan dengan menyesuaikan tingkah laku dalam situasi lingkungan sosial dan menjaga batasan-batasan serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial yang dapat membuatnya terlena dari Al-Qur'an.

Penelitian ini juga ditemukan temuan lain yang berkaitan dengan terbentuknya regulasi diri yang baik pada tuna netra penghafal Al-Qur'an, diantaranya dipengaruhi oleh suasana hati. Suasana hati yang baik, tenang, nyaman terbentuk karena kesabaran dalam menerima ujian, berikir positif serta penerimaan diri informan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberi saran yang sekiranya dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi penghafal Al-Qur'an khususnya yang memiliki keterbatasan fisik, agar tetap istiqomah menjadi penjaga-penjaga Al-Qur'an, berjuang untuk dapat membumikan Al-Qur'an meskipun segala rintangan menghadang. Karena rintangan datang bukan untuk menghentikan, tapi untuk mendewasakan. Meluruskan niat hanya karena Allah *Subhanahu wa ta'ala* karena niat merupakan kekuatan terbesar bagi para penghafal Al-Qur'an. Selain niat, hal yang sangat mempengaruhi dalam regulasi diri adalah lingkungan, maka dari itu penting bagi para penghafal untuk memilih lingkungan fisik maupun sosial yang dapat mendukung dalam pencapaian tujuan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, agar mampu menggali lebih mendalam mengenai dinamika regulasi diri penghafal Al-Qur'an khususnya yang berkaitan dengan faktor psikologis yang mempunyai pengaruh besar dalam pencapaian tujuannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori. (2013). *Ulumul Qur'an: Kaidah-Kaidah Memahami Firman Tuhan*. Jakarta: Rajawali Pres.
- As'ad, A. (2007). *Terjemah Ta'limul Muta'alim*. Kudus: Menara Kudus.
- Ashlaghi, S. M. (2017). The effectiveness of self-regulation skills training on motivational orientation and academic achievement of students. *Helix*, vol 8, 930-936.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2012). *Kepribadian: Teori dan Penelitian. Dalam Aliya dkk (eds)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Chairani, L., & Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2015). *Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cui, W., & Ye, M. (2017). An Introduction of Regulatory Focus Theory and Its Recently Related Researches. *Psychology*, volume 8, 837-847.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian (Terj. Smita Prathita Sjahputri)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fitriyah, D. (2008). *Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Menghafal Al-Qur'an antara Santri Mukim dan Nonmukim di Pesantren Zaidatul Ma'arif Kauman Parakan Temanggung*. (Skripsi). Semarang: Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo.
- Ghofar, H. K. (2014). *Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Regulasi Diri MA Darussalam Agung Buring Malang*. (Skripsi). Malang: Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamka, P. D. (2015). *Tafsir Al-Azhar: Juz 10, 11, 12*. Jakarta: Gema Insani.
- Heryadi, A. (2015). Nrimo dan Penerimaan Diri : Upaya Menuju Kebahagiaan. *Bahagia Itu Mudah Talkshow* (pp. 1-6). Yogyakarta: Stipsi Carrer Centre.
- Hoyle, R. H. (2010). *Handbook of Pesonality and Self-Regulation*. West Sussex: Blackwell Publishing.
- Ilmia, M. (2016). *Hubungan antara Hafalan Al-Qur'an dengan Prestasi Belajar Siswa kelas IV SDI As-Salam Malang*. (Skripsi). Malang: Tarbiyah Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Makhyaruddin, D. M. (2013). *Rahasia Nikmatnya Menghafal Al Qur'an*. Jakarta: Noura Book.
- Mehrabi, M., Kalantarian, S. R., & Boshraadi, A. M. (2016). The Interplay between Self-Regulation Strategies, Academic Writing Achievement and Gender in an Iranian L2 Context . *Journal of Applied Linguistics and Language Research*, vol 3, 230-239.
- Mu'is, F. (2014). *La Tahzan For The Sick*. Solo: Aisar Publishing.
- Ni'mah, U. (2009). *Telaah Psikologis Tahfidzul Qur'an Anak Usia 6-12 tahun di Pondok Pesantren Yanbu'ul Qur'an Kudus*. (Skripsi). Semarang: Tarbiyah IAIN Walisongo.

- Noor, J. (2012). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Noviana, F. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Optimisme Orang tua yang Memiliki Anak Tuna Grahita di SLB Putra Jaya Malang*. (Skripsi). Malang: Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Somantri, T. S. (2012). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: Refika Aditama.
- St Quinton, T., & Brunton, J. A. (2017). Implicit Processes, Self-Regulation, and Interventions for Behavior Change. *Frontiers in Psychology*, vol 8, article 346: 1-7.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani. (2004). *Perilaku Agresif Remaja Ditinjau dari Pengelolaan Diri dan Persepsi terhadap Pola Asuh Authoritarian Orangtua*. Yogyakarta: Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum (ed.4)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Williamson, G. (2015). Self-regulated learning: an overview of metacognition, motivation and behaviour. *Journal of Initial Teacher Inquiry*, Vol 1, 25-27.